



バターロール  
 やわらかバーベキューチキン  
 彩りサラダ  
 ジュリアンスープ  
 オレンジ

しらすと青のりのおにぎり

麦茶

『やわらかバーベキューチキン』は玉葱を使ったタレに漬け込むことでお肉が柔らかくなり、とても人気のメニューです！  
 またケチャップとソースを入れて子どもの好きな味になっています。

～レシピ紹介～

《材料：子ども5人分》

鶏肉	40g × 5枚
玉葱	1/2個
ガーリックパウダー	少々
ケチャップ	大1
中濃ソース	小1/2
砂糖	小1
醤油	小1
みりん	小2
小麦粉	小1

【 やわらかバーベキューチキン 】

《作り方》

- ①玉葱をすりおろしAの材料を全てボウルに入れ、鶏肉を10分程漬け込む。
- ②小麦粉をまぶして180℃のオーブンで15分焼く。  
\*フライパンでも大丈夫です。
- ③肉を浸していた調味液は、鍋で沸騰させる。
- ④焼き上がった鶏肉を③に絡める。

離乳食 【 7～8ヶ月頃 】

午前食



パン粥  
 豆腐煮  
 温野菜サラダ  
 ジュリアンスープ  
 オレンジ

